



*I consigli del dott. Paolo Conti Direttore Dipartimento "Area Dipartimentale Nefrologia e Dialisi" Asl Tse*



Arezzo, 4 agosto 2022 - I reni sono gli organi che, oltre alla depurazione dell'organismo, regolano l'acqua corporea e i sali minerali per cui le alte temperature, determinando abbondante sudorazione e vasodilatazione, possono influire negativamente su essi, sottoponendoli ad uno sforzo maggiore per trattenere liquidi e sali minerali.

“Come conseguenza dell'aumentata sudorazione - spiega il dott. Paolo Conti Direttore Dipartimento "Area Dipartimentale Nefrologia e Dialisi" Azienda Sanitaria USL Toscana Sud-Est e Direttore U.O.C. Nefrologia e Dialisi di Arezzo - si producono urine più concentrate, favorendo l'aggregazione di sali minerali in cristalli che, crescendo, si trasformano in veri e propri calcoli. In estate notiamo un aumento di incidenza della calcolosi renale. A maggior rischio di sviluppare calcoli, sono le persone che consumano molte bevande zuccherate e contenenti additivi”.



*Dott. Paolo Conti*

“Un altro effetto negativo sui reni causato dalle alte temperature - continua Conti - è determinato dalla vasodilatazione che può provocare una riduzione della pressione arteriosa, un'ipotensione, riducendo la quantità di sangue che arriva agli organi. Ciò è particolarmente rischioso per le persone che magari hanno già un'insufficienza renale ed in questi casi rischia di peggiorare. Anche l'alcol ha un effetto vasodilatante, per cui è opportuno sempre ridurne l'assunzione”.

Discorso a parte, per l'introduzione di liquidi, va fatto nei pazienti con malattia renale cronica, specie negli stadi avanzati. “Generalmente in questi pazienti - specifica il dott. Conti - i liquidi vengono già tendenzialmente trattenuti nel corpo per cui per loro, anche d'estate, non ne è richiesto un incremento dell'assunzione, perché questo potrebbe determinarne la ritenzione, con comparsa di edemi e peggioramento della funzione cardiaca. Questo non significa dover bere poco, ma non si deve neppure eccedere”.

Salvo questo caso particolare d'estate resta fondamentale reintegrare l'eccesso di perdita di acqua e sali minerali che si realizza sudando. È quindi importante bere acqua ed assumere frutta e verdura, ricche di sali minerali. “Per proteggere i reni è necessario bere almeno 1.5-2 litri di acqua al giorno - conclude Conti - reintegrare sali minerali e ridurre al minimo il consumo di alcol”.